

KUWAIT KERALA MUSLIM ASSOCIATION ABU HALEEFA BRANCH

നിത്യ വ്യായാമം ആയാസമില്ലാതെ

ഏതുവിധത്തിലായാലും ദിവസവും അരമണിക്കൂറെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്തിരിക്കണം. അതിനുള്ള ചില എളുപ്പവഴികളാണിവിടെ.

സർവസാധാരണമായ ഗ്യാസ്ട്രബിൾ, ശരീരവേദനകൾ എന്നിവ മുതൽ ഹൃദ്രോഗങ്ങളും സ്കോക്കും കാൻസറുകളും വരെ തടഞ്ഞു നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഏറ്റവും നല്ല വഴിയാണ് വ്യായാമശീലം. ശ്വസനസഹായ വ്യായാമങ്ങൾക്കാണ് എപ്പോഴും പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടത്. അതോടൊപ്പം വെയിറ്റ് ട്രെയിനിങ് പോലുള്ള വ്യായാമങ്ങളും ഒരളവുവരെ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണെന്നാണ് ഇപ്പോഴത്തെ കാഴ്ചപ്പാട്.

നല്ലനടപ്പ്

സാധാരണക്കാരെ സംബന്ധിച്ചാണെങ്കിൽ ഏറ്റവും നല്ല വ്യായാമം നടത്തം തന്നെ. നിത്യവും അരമണിക്കൂറെങ്കിലും സാമാന്യം വേഗത്തിൽ നടക്കണം. ഹൃദയമിടിപ്പ് നിശ്ചിത തോതുവരെ ഉയരുന്ന തരത്തിലുള്ള വ്യായാമം വേണം. ഇങ്ങനെ ഉയർന്ന ഹൃദയമിടിപ്പ് 20 മിനിറ്റുനേരമെങ്കിലും നിൽക്കുമ്പോഴാണ് കൊളസ്ട്രോൾ എരിയുക തുടങ്ങി വ്യായാമത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രയോജനങ്ങൾ കിട്ടിത്തുടങ്ങുന്നത്. രാവിലെയാണെങ്കിൽ ഉറക്കമുണർന്ന് അധികം വൈകാതെ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിച്ച ശേഷം നടക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പ്രമേഹം പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളില്ലാത്തവർക്ക് ഒരു ഗ്ലാസ്സ് പഴച്ചാറു കുടിച്ചശേഷം നടക്കാവുന്നതാണ്.

ആദ്യത്തെ മൂന്നു നാലുമിനിറ്റ് പതുക്കെ നടന്ന് വേഗം വർദ്ധിപ്പിച്ച് ഏതാണ്ട് 2022 മിനിറ്റ് സാമാന്യം നല്ല വേഗത്തിൽ നടന്ന് വീണ്ടും പതുക്കെ വേഗം കുറച്ച് നടത്തം നിർത്തുകയാണ് വേണ്ടത്. തല ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് അല്പം ദൂരെ കാഴ്ചയുറപ്പിച്ച് നിവർന്ന് നടക്കണം.

എയ്റോബിക് ഡാൻസ്

രാവിലെ പുറത്തിറങ്ങി നടക്കാൻ കഴിയാത്തവർക്കും സ്ത്രീകൾക്കുമൊക്കെ പ്രിയപ്പെട്ട മറ്റൊരു വ്യായാമമുറയാണ് എയ്റോബിക് ഡാൻസ്. വീട്ടിൽത്തന്നെ മുറിയടച്ചിട്ടിരുന്ന് എയ്റോബിക് ഡാൻസ് നടത്താനാവും. വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ശീലിക്കാവുന്നതുമാണിത്.

സ്ട്രെസ്സും ടെൻഷനുമകറ്റുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ലൊരു വഴികൂടിയാണ് എയ്റോബിക് ഡാൻസ്. മുറിയടച്ചിട്ടു ചെയ്യാം എന്നതിനാൽ മനസ്സിന് എല്ലാത്തരത്തിലും അയവു നൽകാനും ശരീരം തികച്ചും സ്വതന്ത്രമായി തോന്നും പോലെ ചലിപ്പിക്കാനുമാവും.

ലഘുയോഗ

മുതിർന്നയാളുകൾക്ക് പൊതുവേ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് ചെറിയതരത്തിലുള്ള യോഗമുറകളായിരിക്കും. കഠിനപരിശീലനത്തിലൂടെ യോഗമുറകൾ പഠിച്ചിട്ടു ചെയ്യാനൊന്നും കാത്തു നിൽക്കേണ്ടതില്ല. സാധാരണമായി നാം ചെയ്യുന്ന പല ലഘുവ്യായാമങ്ങളും യോഗയിലെ ലഘുവായ ആസനങ്ങൾ തന്നെയാണ്. പാദഹസ്താസനം, പാർശ്വത്രികോണാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ പ്രത്യേകിച്ച് പരിശീലനമൊന്നുമില്ലാതെ തന്നെ ചെയ്യാവുന്നവയാണ്.

പാദഹസ്താസനം: നിവർന്നു നിന്ന് കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി പിടിക്കുക. മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് കാൽമുട്ടു വളയാതെ പാദങ്ങളിൽ തൊടുക. ഇതേ തരത്തിൽ 10 തവണ ചെയ്യുക.

പാർശ്വത്രികോണാസനം: കാൽപ്പാദങ്ങൾ തെല്ലകത്തിവെച്ച് നിവർന്ന് നിൽക്കുക. കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടി നിവർത്തി പിടിക്കുക. മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് ഇടതുകൈ കൊണ്ട് വലതുകാൽപ്പാദത്തിൽ തൊടുക. ഈ സമയം വലതു കൈ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി നിവർത്തി പിടിച്ചിരിക്കണം. വലതുകൈയുടെ അഗ്രത്തായിരിക്കണം നോട്ടം ഉറപ്പിക്കുന്നത്. അടുത്തതായി തിരിഞ്ഞ് വലതു കൈ കൊണ്ട് ഇടതുകാൽപ്പാദത്തിൽ തൊടുക. ഇടതുകൈ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് അതിനറ്റത്ത് നോട്ടം ഉറപ്പിക്കണം. ഇങ്ങനെ ഇരു കൈകളും മാറിമാറി 10 തവണ ചെയ്യുക.

പശ്ചിമോത്താനാസനം: കാലുകൾ ചേർത്ത് നീട്ടി ഇരിക്കുക. മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ്

കൈകൾ നീട്ടി കാൽപ്പാദത്തിൽ തൊടുക. നെറ്റി കാൽമുട്ടിൽ തൊടാൻ ശ്രമിക്കാം. നിവർന്ന ശേഷം വീണ്ടും ഇതേ പോലെ ആവർത്തിക്കുക. 10 തവണ ചെയ്യുക.

ഭ്രംശംഗാസനം: കമിഴ് നീണ്ടു കിടക്കുക. കൈകൾ കുത്തി നെഞ്ചും തലയും ഉയർത്തി നേരേ മുകളിലേക്ക് നോക്കുക. ദീർഘമായി ശ്വാസിച്ചശേഷം വീണ്ടു പഴയതുപോലെ കിടക്കുക. തുടരെതുടരെ 10 തവണ ചെയ്യുക.

പാദഉത്താനാസനം: മലർന്ന് നീണ്ട് കിടക്കുക. കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിൽ ചേർത്ത് നീട്ടിവെക്കുക. കാലുകൾ മാത്രം പതുക്കെ തെല്ല് ഉയർത്തുക. ഏതാനും നിമിഷം കാലുകൾ ഉയർത്തി നിർത്തിയ ശേഷം സാവധാനം താഴേക്കു കൊണ്ടുവരിക. 10 തവണ തുടരെ ചെയ്യുക.

മടുപ്പകുറാൻ

വ്യായാമത്തിനു വേണ്ടി പ്രത്യേകിച്ച് സമയം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്തവർക്ക് ജോലിയുടെ ഇടനേരങ്ങളിൽത്തന്നെ ലഘു വ്യായാമത്തിനുള്ള അവസരങ്ങളുണ്ടാക്കാനാവും. ഓഫീസുകളിലും മറ്റും ഒരേ ഇരിപ്പിലിരുന്ന് ജോലിചെയ്യേണ്ടി വരുന്ന വർക്കാണ് ഇതുവേണ്ടിവരിക. ഓരോ മണിക്കൂറിനും ശേഷം രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറ്റ് എഴുന്നേറ്റു നടന്ന് വിരസതയകറ്റുകയും വ്യായാമം ചെയ്യുകയുമാവാം. ഇങ്ങനെ ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും നല്ല വ്യായാമ രീതികളിലൊന്നാണ് പടികയറ്റം. ഓരോ മണിക്കൂറും കഴിയുമ്പോൾ സ്റ്റീറ്റിൽ നിന്ന് എഴുന്നേറ്റ് ഒന്നോ രണ്ടോ നില കയറിയിറങ്ങുക. ഈ വേളയിൽ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിക്കുകയോ മറ്റോ ചെയ്യുന്നതും നല്ലതാണ്. ഉച്ചക്കുള്ള ഇടവേളയിൽ ഊണിനുശേഷം 15 മിനിറ്റ് മിതവേഗത്തിൽ ചുറ്റി നടക്കുക. വൈകുന്നേരം ചായയ്ക്കുള്ള ഇടവേളയിൽ അഞ്ചുമിനിറ്റ് സാമാന്യം വേഗത്തിൽ നടക്കുക.

മൂന്നു നില വരെയുള്ള പടികൾ കയറാൻ ലി ഫ്റ് ഉപയോഗിക്കുകയേ അരുത്. ബസ്സിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നവർ വീടിനു തൊട്ടടുത്ത സ്റ്റോപ്പിൽ നിന്നു കയറാതെ ഒരുസ്റ്റോപ്പു നടന്നിട്ടു മാത്രം ബസ്സിൽ കയറുക. ബസ്സിറങ്ങുമ്പോഴും ഒരു സ്റ്റോപ്പു നേരത്തേ ഇറങ്ങി നടക്കുക.സ്വന്തം വാഹനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നവർ വണ്ടി അരകിലോമീറ്ററേങ്കിലും അകലെ പാർക്ക് ചെയ്തു ശേഷം നടക്കുക.